

Велосипед - мой первый транспорт

Катание на велосипеде способствует развитию ориентировки детей в пространстве, сохранению равновесия, развитию таких качеств, как выносливость, скорость, ловкость, смелость, уверенность в своих силах.

Старшие дошкольники обучаются катанию на двухколесном велосипеде.

Приступая к обучению на велосипеде, надо ознакомить детей с частями и их назначением, научить ухаживать за велосипедом. Седло для каждого ребенка должно быть отрегулировано по росту. Вначале обучения седло должно быть на такой высоте, чтобы ребенок, сидя на велосипеде легко доставал ногами до земли. При этом условии ребенок чувствует себя более уверенно. Иногда, когда у ребенка не получается успешное педалирование (ноги соскакивают с педалей, ребенок весь в напряжении, смотрит на ноги), можно поддержать его за седло или за руль и седло. Взрослый показывает, как ставить ноги стопы на педали (в этом возрасте их следует ставить серединой ноги) и нажимать на них поочередно то одной, то другой ногой. Он помогает повернуть руль в нужном направлении, поддержать ребенка, когда тот делает поворот. В дальнейшем взрослый начнет приучать ребенка смотреть вперед, спину держать прямо, сидеть не сутулясь.



К основным действиям катания на велосипеде относятся следующие умения: садиться на велосипед и сходить с него, педалировать, тормозить и останавливаться, сохранять при езде избранное направление, умение ездить держась за руль одной рукой и выполняя другой различные движения.

Дети, хорошо умеющие ездить на трехколесном велосипеде, быстро овладевают навыками катания и на двухколесном велосипеде. Ребята учат вести велосипед, садиться на велосипед и слезать с него, ездить по прямой, выполнять повороты при поддержке взрослого. Взрослый объясняет, что чем меньше скорость, тем труднее удерживать равновесие. Дошкольникам предлагается ездить со средней скоростью, равномерно нажимая на педали. До тех пор пока ребенок не приобрел твердых навыков катания на велосипеде, взрослый должен обеспечивать его страховку.

Необходимо объяснить ребенку и систематически напоминать, что при катании на велосипеде сидеть надо прямо, с небольшим наклоном туловища вперед, но не сутулясь. Длительное катание в неправильном положении тела, с чрезмерным наклоном вперед отрицательно влияет на осанку, может привести к сутулости.

В дальнейшем детей обучают катанию по кругу (радиус круга постепенно уменьшается) сначала в одну, потом в другую сторону, ездить «змейкой», объезжать два круга («восьмерка»), выполнять различные задания: управлять велосипедом одной рукой, ускорять и замедлять ход, доставать рукой подвешенный предмет.

Необходимо научить детей ездить по широкой и узкой дорожкам, подниматься на пологую гору и спускаться с нее. Катание в разных условиях: по асфальтированным дорогам, по грунтовым тропинкам, по траве, по песку, соблюдая правила дорожного движения — способствует совершенствованию навыков управления велосипедом.

Правила катания на велосипеде

1. Ездить по дорожке необходимо только в одном направлении, держась правой стороны.
 2. Обгонять товарища надо осторожно, объезжая его с левой стороны дорожки.
 3. Общепринятое направление передвижения по кругу — по часовой стрелке.
 4. Ездить надо осторожно, внимательно, чтобы никого не столкнуть.
- Если на дорожке встретится кто-нибудь из детей, надо спокойно его объехать.